



令和3年 11月 きゅうしょくよていこんだてひょう



ひ	ょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ	ひとロメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	げつ	むぎごはん		かみかみだいおう加ー かいそうサラダ	こめ むぎ ごま さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく いか チーズ だいず ちりめん わかめ	れんこん ごぼう エリンギ えだまめ たけのこ たまねぎ にんじん トマト にんにく きゅうり キャベツ	20.9	今月のカレーのテーマは“かみかみ”定番のカレーの具ではなく、かみかみ食材を使っています。噛むことを意識して食べましょう！
2	か	こくとうパン		ミートスパゲティ フルーツサラダ	こくとうパン スパゲティ さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにく チーズ ヨーグルト クリーム	たまねぎ トマト にんじん グリンピース パナナ おうとう みかん パイン かき	68.9 25.3	バナナは熱帯地域の果物で、日本はその多くを輸入しています。でも知っていますか？姫戸にもバナナが育っていることを！いつも食べているバナナと大きく違うのは…皮ごと食べられる！ということで
4	もく	きょうらぎごはん		スーミータン いかのフリースかけ もやしのナムル	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ハム いかのてんぶら たまご	にんじん たまねぎ もやし きゅうり ねぎ コーン	66.1 20.5	イカは生きている時は「匹」、水揚げすると「杯」、干してするめになると「枚」という数え方になるんですよ！イカ雑学でした！
5	きん	こぎつねごはん		せんべいじる きくらげのあえもの	こめ こんにゃく せんべい ごまあぶら さとう ごま	とりにく あつあげ ぎゅうにゅう やきぶた あげ	にんじん しいたけ ごぼう えだまめ だいこん はくさい まいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり きくらげ	61.2 26.2	きつねの大好物といわれている油揚げを使った料理には「きつね」と名前がついていることが多いですが、今日は、油揚げを小さく切って混ぜごはんにしたので「こぎつねごはん」です。
8	げつ	ちりめんコッパ		あきのクリームチー ごぼうサラダ	コッパパン バター さといも さつまいも こめこ あぶら ごま	ちりめん チーズ とりにく ぎゅうにゅう ベーコン さけ とうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ チンゲンサイ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	58.1 21.3	今日は“いい歯の日”丈夫ないい歯を作るためにはよく噛んで食べることが大切です。一口30回を目標によく噛んで食べましょう。
9	か	むぎごはん		かみかみマボー-どうふ きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とうふ	にんじん しいたけ たまねぎ しょうが にら きくらげ にんにく キャベツ しょうが せんぎだいこん きゅうり	61.7 23.8	今日のかみかみ麻婆豆腐はへるしー献立から水深家の一品。麻婆豆腐は口当たりが良く、あまりかまずに食べがち。きくらげ・こんにゃく・きのこを加えてよくかむように工夫してあります！
10	すい	げんまいパン		ちゃんぽん さつまいもと こざかなのあげに	げんまいパン あぶら さつまいも さとう ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ いりこ だいず	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ きくらげ しいたけ にんじん にんにく	65.6 28.8	いりこはかたくちいわしの稚魚を茹でて干したものです。丸ごと食べられるので、骨や歯を丈夫にしてくれる加ゆみをたくさんとることが出来ます
11	もく	きょうらぎごはん		のっぺいじる さかなのピリからやき かみこりサラダ	こめ さといも さとう でんぶん ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ さば さきいか わかめ あつあげ こんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり	62.6 27.4	かみこりサラダは、小・川本みのりさんのへるしー献立。わかめでツナ食感を出して、さきいかを使ってよく噛んで食べるようにしたところがポイントです！
12	きん	キムタクごはん		あきたっぴりみそしる はるさめとじゃこの すのもの	こめ むぎ ごま あぶら さつまいも はるさめ さとう	ぶたにく あげ いりこ ハム ちりめん ぎゅうにゅう わかめ	キムチ つぼづけ ねぎ にんじん コーン だいこん まいたけ しめじ こまつな きゅうり	61.9 18.9	今日のヘルシー献立は中3・山口斗夢さん考案。簡単な酢の物ですが、加ゆみをとれるようにちりめんじゃこが入っています！
15	げつ	レーズンパン		きのこの わふう加ゲティ ビーンズポテサラダ	レーズンパン あぶら 加ゲティ じゃがいも バター きんときまめ	ぎゅうにゅう ハム とりにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ にんにく ほうれんそう きゅうり	68.4 23.3	レーズンは、ぶどうを乾燥させて作られます。生のぶどう1kgからできるレーズンは約5分の1の200g。その分、栄養が濃くつまっています。
16	か	むぎごはん		だいこんのみそに もやしのごまあえ ししゃも	こめ むぎ こんにゃく あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ ししゃも	だいこん にんじん しいたけ いんげん しょうが もやし ピーマン キャベツ	63.7 26.1	ししゃもは漢字で「柳の葉の魚」と書きます。ししゃもの姿が、柳の葉っぱに似ているところからきています。頭からしっぽまで丸ごと食べられます。
17	すい	きょうらぎごはん		いちょうばじる このしろバーグ おかかあえ	こめ さといも パンこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ だいず かつおぶし このしろ とうふ おから たまご	にんじん だいこん ごぼう えだまめ しいたけ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	61.6 26.8	このしろの旬は今！秋から冬にかけて脂がのって美味しくなります。大きくなるにつれて名前が変わる“出世魚”です。
18	もく	こくとうきなこあげパン		やさいたっぴり タイピーめん かみかみサラダ	コッパパン あぶら さとう アモド さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ かまぼこ ハム たまご だいず いりこ	きくらげ にんじん たまねぎ しめじ エリンギ はくさい にら にんにく キャベツ きゅうり	60.9 25.6	野菜たっぷり化へん種は、太平洋燕をアレンジした山口弾馬さん家のへるしー献立。昆布で出しをとり、おろしにんにくを加えてミキサーです！
19	きん	たかなごはん		だご汁 あげだしどうふ	こめ むぎ ごま あぶら こむぎこ でんぶん さといも あぶら	ベーコン たまご とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あげ とうふ	あそたかなづけ にんじん だいこん しいたけ はくさい ねぎ	63.6 21.5	高菜めしは、阿蘇だかなを使う熊本県の代表的な郷土料理の1つです。また、だご汁も熊本の郷土料理。熊本では、だんごの事をだごといいますが、
22	げつ	フレンチトースト		ミネストローネ おさつサラダ	しょくパン さつまいも さとう じゃがいも あぶら かき きんときまめ	たまご ぎゅうにゅう ハム ベーコン とうにゅう チーズ ミートボール だいず	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ トマト パセリ きゅうり	60.5 21.4	フレンチトーストは、アメリカ人の「ジョーゼフ・フレンチ」さんという人が名付けたので「フレンチトースト」と呼ばれるようになったとか。アメリカ人のフレンチさん、なんだかややこしいですね！
24	すい	ミルクパン		ちゃんこ風うどん だいこんツナサラダ	ミルクパン うどん ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あげ わかめ ツナ	はくさい ごぼう ねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん きゅうり コーン	54.2 21.0	だいこんは、一年中食べることができる野菜です。が、これからの季節 冬が旬です。旬のダイコンは辛みが少なく、甘みが強いのが特徴です。
25	もく	きょうらぎごはん		やさいのみそしる さばのホイルまき そくせきづけ	こめ さといも	ぎゅうにゅう あげ さば こんぶ とうふ	だいこん にんじん しめじ ねぎ はくさい きゅうり	63.5 26.3	即席漬けには白菜を使っています。白菜は、鍋料理や漬物にかかせない野菜です。冬場の野菜が少なかった昔は、貴重なごちそうだったそうです。
26	きん	むぎごはん		ポークハヤシ キャベツのクリーム	こめ むぎ バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ コーン マッシュルーム にんにく グリンピース きゅうり キャベツ	65.4 20.7	クリームには、紫キャベツが入っています。ブルーベリーや茄子、紫芋と同じ、アントシアニンという色素が含まれています。
29	げつ	まるパン		ふゆやさいコッパ- ばいにくポークカツ サラダ・チョコムース	まるパン パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご ムース	たまねぎ にんじん しめじ はくさい れんこん だいこん ブロッコリー レタス キャベツ	63.8 27.2	今日は“いい肉の日”上天草のいいお肉といえは梅肉ポークと天草大王ですね。今日の給食は梅肉ポークの豚カツです！
30	か	むぎごはん		とうふのちゅうかに しゅうまい ゆかりあえ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ むきえび シューマイ	にんじん きくらげ たまねぎ たけのこ えだまめ はくさい もやし チンゲンサイ キャベツ きゅうり	62.6 24.9	豆腐は大豆から作られているのは知っていますね。豆腐は丁という単位で売られていますが、1丁の豆腐を作るのに、約380粒の大豆が使われているそうです。

※都合により、材料や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。